PANADERÍA MEXICANA

No. 14 • $15.00

RADAR EDITORES

14



Panes Integrales II
Influencia Europea

HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com

El Pan a través de los Siglos

Es tan bueno como el pan.

Entre los siglos VII y VIII, las tierras que pertenecían a los indios eran expropiadas poco a poco por los españoles, por lo que el sistema de arado se fue generalizando, es decir, los nativos contaban con un sistema de arado rústico que constaba principalmente de una primitiva coa (un palo aguzado tostado por la punta) con la que labraban el suelo. Conforme perdían sus tierras, se convertían en peones semi-asalariados. Sólo en el centro y sur del país algunos lograron disfrutar de sus tierras.

En esa época, eran cosechados cereales como el trigo, la cebada o el centeno, aunque éstos dos últimos en menor proporción, los cuales eran llevados a los molinos para hacer la harina para el pan. Los principales molinos eran los de Chalco, El Molino del Rey, Miraflores, Del Moral, Santo Domingo, Belén y San Cosme, por mencionar algunos, los más poderosos en cuanto a la venta de harinas y establecimiento de precios eran El Posito y La Alhóndiga.

Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: Sonia Iglesias
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: Museo Nacional de México
México, D.F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: Sonia Iglesias
Editorial: Museo Nacional de Culturas Populares
CULTURA SEP
México, D.F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: Sonia Iglesias y Cabrera
y Samuel Salinas Álvarez
Editorial: Cámara Nacional de la Industria
Panificadora (CANAINPA)



Tecnología de los Alimentos



Cereales

Entre los principales encontramos al trigo, el arroz, el centeno, la avena, el maíz y la cebada. De todos ellos, el más popular es el trigo. El cultivo de la cebada es antiguo, pero no es tan usado como el trigo. El arroz también ocupa un lugar importante, pero su historia es mucho más corta. En el caso de la elaboración de pan, el cereal que compite con el trigo es el centeno, con su característico sabor ácido y olor fuerte.

Después de la última era glacial, aparecieron los primeros tipos de trigo cultivados: el einkhorn (el primer trigo para pan), el emmer (obtenido a través de los años logrando un proceso selectivo), el triticum aestivum (con miles de variedades utilizadas en la panadería) y el triticum durum (base de las pastas).

Un campo de trigo maduro es totalmente incomestible. Antes de que pueda consumirse, el grano de trigo debe trillarse para separarlo del tallo y la paja, después tiene que molerse y cocerse. La mayoría de las personas prefieren el pan blanco, pero el pan moreno es más nutritivo porque contiene más proteínas, grasas, hierro, tiamina, riboflavina y niacina.

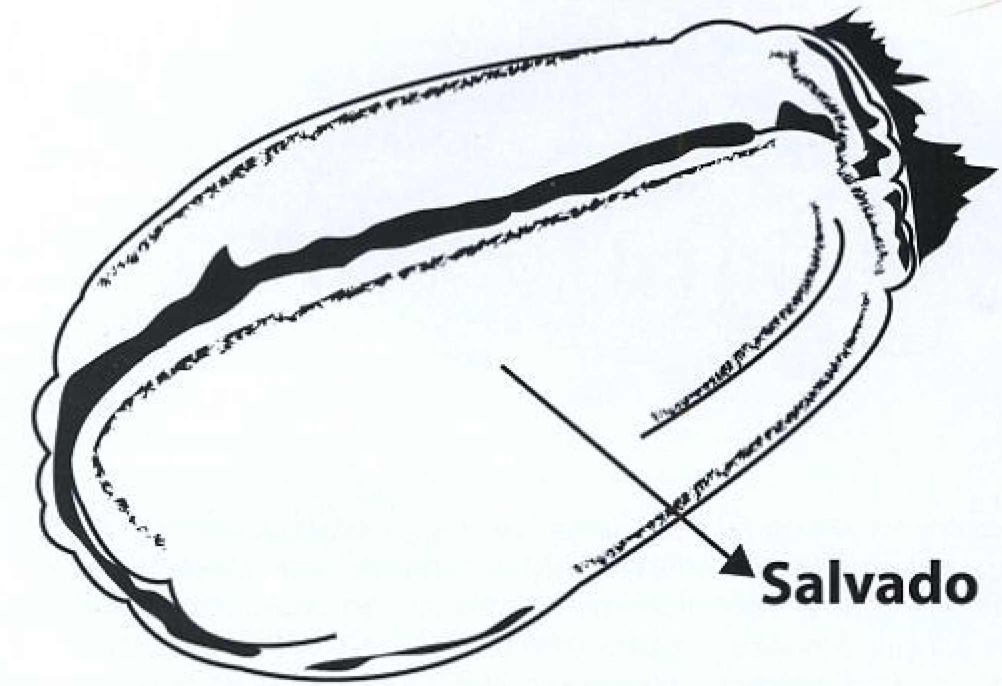
El ingrediente mágico de la harina de trigo y de centeno es el gluten, que es un complejo de vitaminas que ayuda a la masa a tener la capacidad de elasticidad, esto se logra al agregarle agua y comenzar el amasado.

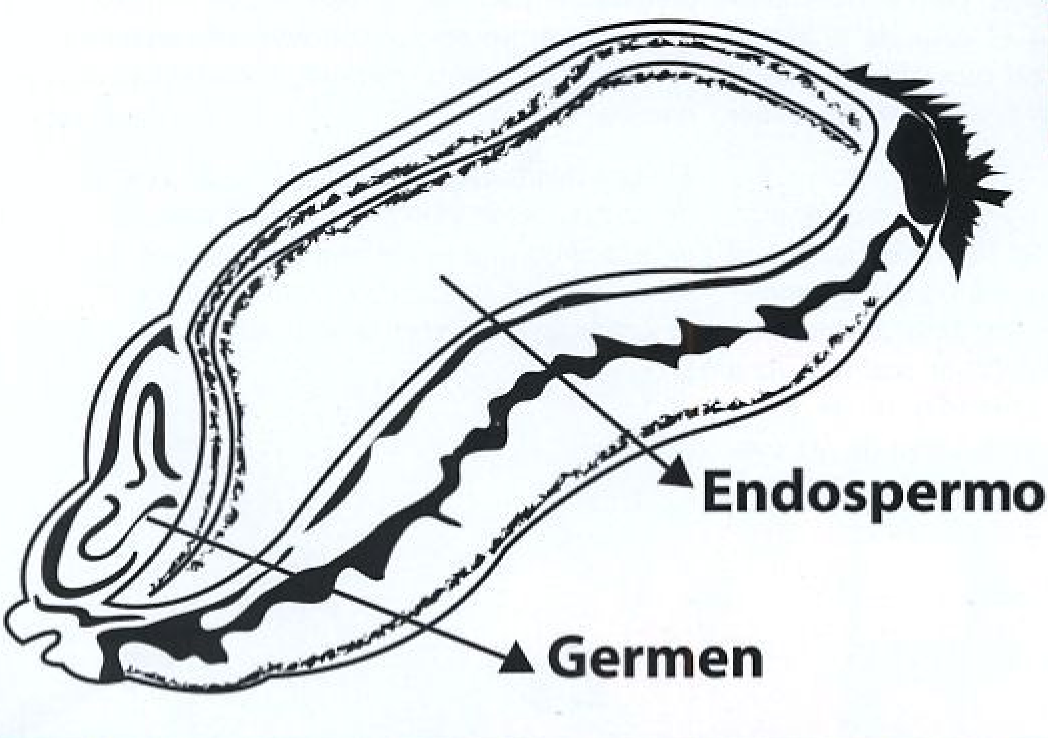
Estructura de un Grano de Trigo



***EL TRIGO** contiene más proteínas que cualquier otro cereal y también tiene muchas calorías. Por ejemplo, 100 gr proporcionan 330 calorías.*

ELEMENTOS NUTRITIVOS DEL TRIGO
Hidratos de carbono
70 %
Proteínas
13.5 %
Agua
10 %
Grasas
3 %
Vitaminas y minerales
2 %
Fibras
1.5 %





(Rinde 30 porciones)

Bisquet Integral

INGREDIENTES:

500 gr de harina
500 gr de harina integral
600 gr de mantequilla
400 ml de leche
15 gr ó 4 cucharaditas de levadura
4 huevos
1 cucharada de vainilla
2 cucharaditas de polvo para hornear
160 gr de azúcar
20 gr ó 1 cucharadita rasa de sal
1/2 taza de mantequilla fundida
2 yemas de huevo para barnizar
2 cucharadas de leche
Harina para extender
Manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Cucharita
Brocha
1 cortador de bisquet grande

MANERA DE PREPARAR:

1. Mezcle la mantequilla, las harinas, el azúcar, el polvo para hornear y la sal en seco, frote suavemente en forma arenosa con las manos.



2. También puede integrarlos con la raspa.

3. Si lo hace con batidora, utilice el accesorio llamado paleta.

4. Aparte, mezcle la leche, la levadura, los huevos y la vainilla.



5. Verifique que estén bien integrados.

6. Forme una fuente con los primeros ingredientes y vierta la mezcla anterior.



7. Incorpore y talle enérgicamente hasta que la pasta tenga elasticidad.



8. Queda demasiado floja pero es normal.



9. Métala en una bolsa de plástico o póngala en una charola y cúbrala con plástico, refrigérela durante 24 horas.



TRES ESTRELLAS

10. Después espolvoree la mesa con harina.

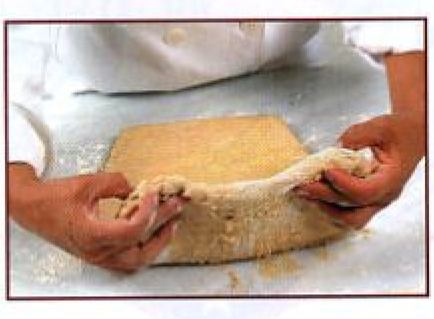
11. Extiéndala en forma rectangular, verificando que haya suficiente harina en la parte de abajo.



12. Unte la superficie con una capa ligera de mantequilla.



13. Dóblela en tres partes iguales. Primero doble un extremo.



14. Luego doble el otro.



15. Gire 1/4 de vuelta.



16. Extienda nuevamente y repita el proceso.

17. Extiéndala hasta dejarla de 1 cm de grosor, corte los bisquets con el cortador enharinado.



18. Acomódelos en la charola engrasada con una separación de 3 cm entre cada uno.

19. Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.

20. Barnícelos suavemente con las yemas de huevo mezcladas con leche.



21. Déjelos secar y hornee a 210°C por 20 minutos o hasta que se doren y estén cocidos.

22. Déjelos enfriar.

Tip:

Puede utilizar harina de centeno en lugar de integral.

TRES ESTRELLAS



(Rinde 3 panes de 500 gr c/u)

Pan Alemán

INGREDIENTES:

- 500 gr de harina
- 250 gr de harina integral
- 50 gr de harina de centeno
- 25 gr de azúcar
- 12 gr de sal ó 1 cucharada rasa
- 15 gr de levadura en polvo ó 3 cucharadas
- 50 gr de mantequilla
- 130 gr de poolish
- 400 ml de agua
- 1 huevo para barnizar
- Harina para extender
- Manteca vegetal para engrasar
- Ajonjolí al gusto

Material Necesario:

- Báscula
- Raspa
- Taza medidora
- Cuchara
- Navaja
- Atomizador de agua

MANERA DE PREPARAR:

1. Engrase ligeramente la charola.

2. Haga una fuente con las harinas y la levadura por fuera.

3. Coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, el poolish y un poco de agua.



4. Haga un premezclado con los ingredientes del centro y agregue más agua.



5. Añada más agua e integre el resto de las harinas.



6. Integre más agua y talle la masa para que comience a despegarse.

7. Golpéela contra la mesa para alisarla.



8. Estírela con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.



9. Déjela reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.

10. Divídala en 3 porciones de 500 gr.

11. Extienda la masa en forma rectangular, de 25 cm de largo.

12. *Enrolle lentamente apretando para que quede firme.*



13. *Presione más los extremos para que el centro quede grueso.*



14. *Observe la forma y deje la cerradura hacia abajo.*



15. *Colóquelo en la charola y déle forma presionando suavemente.*



16. *Déjelo fermentar en un lugar tibio hasta que doble su volumen, manténgalo lejos de las corrientes de aire y no lo golpee.*

17. *Hágale con la navaja un corte como lo muestra la foto.*



18. *De inmediato rocíele agua con el atomizador. Luego espolvoree ajonjolí.*





19. *Hornee a 220°C durante 20 minutos o hasta que tome color y esté firme.*

20. *Deje enfriar.*

Tips:

Haga el corte de 3 ó 4 mm con un movimiento preciso, no lo realice por partes ya que la barra puede bajarse. Para elaborar panes a nivel semi-industrial o industrial, se utilizan hornos con vapor y algunos mejorantes y aditivos, los que nosotros preparamos no contienen ningún conservador, ***por lo que les recomendamos consumirlos*** *el mismo día.*



Pan de Caja de Tres Cereales

(Rinde 2 panes de 800 gr c/u)

INGREDIENTES:

500	gr de harina
250	gr de harina integral
250	gr de harina de centeno
40	gr de azúcar
12	gr de sal
15	gr de levadura en polvo ó 3 cucharaditas
125	gr de mantequilla
160	gr de poolish
400	ml de agua

Harina para extender
Manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Molde de pan de caja de 34 x 12 cm con tapa

TRES ESTRELLAS

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase el molde y la tapa con manteca en pomada.*

2. *Haga una fuente con las harinas y la levadura por fuera.*

3. *Coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, el poolish y un poco de agua.*



4. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro y agregue otro poco de agua.*



5. *Añada más agua e integre el resto de las harinas.*



6. *Adicione más agua y talle la masa para que comience a despegarse.*

7. *Golpéela contra la mesa para alisarla.*



8. *Estírela con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.*



9. *Déjela reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.*

10. *Divídala en 2 porciones de 800 gr c/u.*

11. *Extienda la masa en forma rectangular, de 30 cm de largo, utilizando poca harina para que no se pegue.*



12. *Realice un rollo apretándolo conforme lo vaya enrollando.*



13. *Gírelo un poco para darle mejor forma.*



14. *Colóquelo dentro del molde con la unión hacia abajo.*



15. *Presione hasta lograr que se distribuya perfectamente en el fondo.*



16. *Déjelo fermentar en un lugar tibio hasta que llegue a 3/4 del molde.*

17. *Deslice la tapa suavemente y deje reposar 5 minutos más.*



18. *Hornee a 210°C durante 20 minutos o hasta que haya tomado color y esté firme.*

19. *Desmolde y deje enfriar.*

Tip:

Cuando tape el pan, hágalo con cuidado porque corre el riesgo de bajarse.


TRES ESTRELLAS

Galletas de Fibra

INGREDIENTES:

1/2 taza de harina
1 cucharadita rasa de polvo para hornear
1/2 taza de amaranto
1/2 taza de salvado
1/2 taza de germen
2 cucharadas de azúcar
2 huevos
1/2 taza de aceite
Manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Cuchara
Taza medidora
Cuchara
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. Mezcle en seco la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el amaranto, el salvado y el germen.



2. Agregue el aceite poco a poco y mezcle.



3. Integre poco a poco los huevos y bata hasta obtener una mezcla homogénea, repose 5 minutos.



4. Tome porciones con la cuchara, redondéelas y colóquelas en la charola ligeramente engrasada.



5. Sepárelas 3 cm entre cada una.

6. Hornee a 210°C de 15 a 20 minutos. Debe sentirlas firmes y ligeramente doradas.

Tip:

Puede sustituir los cereales por granola pero en la misma cantidad.



Barra o Baguette Integral

(Rinde 5 barras de 350 gr c/u)

INGREDIENTES:

500	gr de harina
500	gr de harina integral
40	gr de azúcar
12	gr de sal
15	gr de levadura en polvo
80	gr de mantequilla
170	gr de poolish
500	ml de agua
	Harina para extender
	Manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Cuchara
Navaja
Atomizador de agua
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. Engrase ligeramente la charola.

2. Haga una fuente con las harinas y la levadura por fuera.

3. Coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, el poolish y un poco de agua.



4. Haga un premezclado con los ingredientes del centro y agregue más agua.



5. Añada más agua e integre el resto de las harinas.



6. Integre más agua y talle la masa para que comience a despegarse.

7. Golpéela contra la mesa para alisarla.



8. Estírela con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.



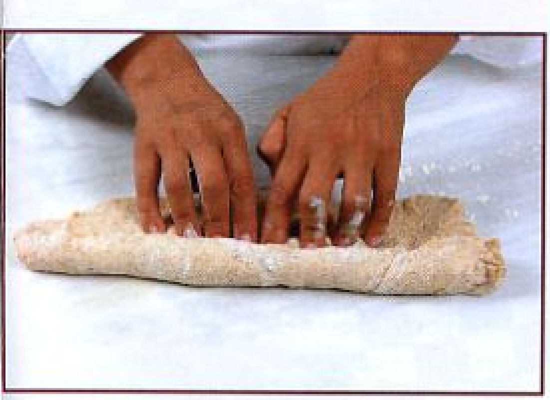
9. Déjela reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.

10. *Divídala en 5 porciones de 350 gr.*

11. *Extienda la masa en forma rectangular, de aproximadamente 25 cm de largo.*



12. *Enrolle lentamente apretando para que quede firme.*



13. *Presione la barra de manera uniforme para que quede pareja.*



14. *Ruédela suavemente y deje la cerradura hacia abajo.*



15. *Colóquela en la charola y déle forma presionando suavemente.*



16. *Déjela fermentar en un lugar tibio hasta que doble su volumen, no la exponga a corrientes de aire ni la golpee.*

Tips:

Haga los cortes de 3 ó 4 mm con un movimiento preciso, *no los realice por partes ya que la barra puede bajarse. Para elaborar barras o baguettes a nivel semi-industrial o industrial, se utilizan hornos con vapor y algunos mejorantes y aditivos, las que nosotros preparamos no contienen ningún conservador, por lo que les recomendamos consumirlas el mismo día.*

17. *Hágale cortes transversales con la navaja.*



18. *De inmediato rocíele agua con el atomizador.*

19. *Hornee a 220°C durante 20 minutos o hasta que tome color y esté firme.*

20. *Deje enfriar.*



Masa Vieja o Poolish

Es utilizada principalmente como un mejorante de fermentación y miga de los panes. Es adicionada a la masa que está elaborándose en el momento del premezclado. Es necesaria en los panes integrales ya que las masas son más pesadas y con menor cantidad de gluten, por lo que servirá para mejorar su desarrollo, textura y consistencia. Adicione un 10% de masa vieja con relación al peso total de la masa que va a elaborar.

Ejemplo:

PAN INTEGRAL

500	gr de harina
400	gr de harina integral
30	gr de azúcar
15	gr de sal ó 3 cucharaditas rasas
15	gr de levadura en polvo ó 3 cucharaditas rasas
25	gr de mantequilla
450	ml de agua

total 1435 10%= 145 gr de masa vieja o poolish

INGREDIENTES:

1	kg de harina
30	gr de azúcar
20	gr de sal
15	gr de levadura
600	ml de agua

MANERA DE PREPARAR:

1. *En un recipiente grande, coloque la harina, la sal, el azúcar y la mitad de agua.*



2. *Haga un premezclado.*



3. *Agregue el resto del agua y la levadura.*



4. *Integre perfectamente.*



5. *Deje reposar en un lugar tibio hasta que triplique su volumen.*



6. *Después puede utilizarla.*



Tips:

Puede refrigerarla de 8 a 24 horas, después deséchela si no la utiliza ya que su sabor, olor y consistencia no serán los adecuados. ***También es posible preparar panes integrales sin añadirles masa vieja o poolish.***

Panquecitos Integrales

(Rinde 20 porciones)

INGREDIENTES:

500	gr de mantequilla
200	gr de miel de abeja
8	huevos
200	gr de harina
100	gr de salvado
100	gr de germen
100	gr de granola
1	cucharadita de polvo para hornear
20	capacillos del #72

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Cuchara
Batidora de globo
Pala de madera o espátula
Placa para panquecitos
Manga
Duya lisa de 1.5 cm de diámetro

MANERA DE PREPARAR:

1. Coloque los capacillos en la placa para panquecitos.

2. Acreme la mantequilla y la miel hasta obtener punto de pomada (suave y terso).



3. La mantequilla debe estar a temperatura ambiente para que acreme rápido.

4. Agregue los huevos poco a poco, siga batiendo lentamente para que no se corte la mezcla ya que es líquida.



5. Continúe batiendo hasta que la mezcla esponje.

6. Por separado, mezcle en seco la harina, el salvado, el germen, la granola y el polvo para hornear.

7. Añada lo anterior a la primera mezcla, integre en forma envolvente con una espátula o pala.



8. Deje de batir cuando la mezcla esté homogénea.



9. Coloque la duya en la manga y prepárela correctamente.

10. Llene los capacillos hasta 3/4 partes de su capacidad, no se exceda para que no se derramen.



11. Hornee a 200°C durante 20 minutos o hasta que tomen color, hayan crecido y estén firmes.

12. Deje enfriar y desmolde.

Tip:

El horno debe estar listo con la tempratura adecuada para que se desarrollen adecuadamente dentro del mismo.



(Rinde 5 porciones)

Bollos de Harina de Soya

INGREDIENTES:

300	gr de harina
200	gr de harina de soya
10	gr de azúcar
10	gr de sal ó 1 cucharadita cafetera rasa
1	huevo
30	gr de mantequilla
8	gr de levadura en polvo ó 2 cucharaditas cafeteras
200	ml de agua
1	huevo para barnizar
	Harina para extender
1/2	taza de germen de trigo

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Cucharita
Brocha

MANERA DE PREPARAR:

1. *Forme una fuente con las harinas, colocando al centro el huevo, el azúcar, la sal, la mantequilla y la levadura por fuera.*

2. *Mezcle suavemente, agregue el agua poco a poco, talle la masa para que se vaya despegando.*

3. *Utilice una raspa para despegarla, amásela golpeando ligeramente hasta que se despegue, quedando suave, lisa y elástica.*

4. *Déjela reposar durante 15 minutos a temperatura ambiente, tapada con un plástico.*

5. *Divídala en porciones de 50 gr c/u, déles forma y colóquelas sobre una charola.*

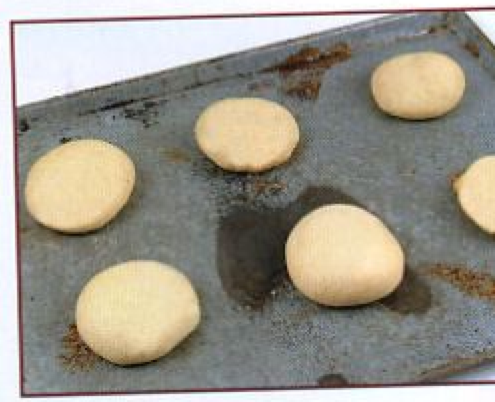




6. *Presione los bollos ligeramente hasta que tomen forma.*



7. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*



8. *Barnícelos con huevo y espolvoree el germen.*



9. *Hornee a 210°C por 20 minutos o hasta que se doren y estén cocidos.*

10. *Déjelos enfriar.*

Tip:

Puede agregarle una cucharada de ajonjolí tostado a la masa, resaltará su delicioso sabor.

